

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	iii
UCAPAN TERIMA KASIH	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GRAFIK	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi dan Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	9
D. Manfaat Penelitian	10
E. Sistematika Penulisan Tesis	10
 BAB II TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF UNTUK MEREDUKSI STRES AKADEMIK PADA SISWA SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN	
A. Konsep Dasar Stres	12
B. Stres Akademik	27
C. Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mereduksi Stres Akademik Siswa	37
D. Asumsi	46
E. Hipotesis	47
 BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Pendekatan Penelitian	48
B. Metode Penelitian	48
C. Desain Penelitian	49
D. Populasi dan Sampel Penelitian	50
E. Devinisi Operasional Variabel	50
F. Instrumen Penelitian	53
G. Langkah-Langkah Penelitian	56
H. Prosedur Pengumpulan Data	68
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Profil Stres Akademik Siswa Kelas X SMK Negeri 5 Bandung Tahun Ajaran 2014/2015	73
B. Proses Pelaksanaan Teknik Konseling Restrukturisasi kognitif untuk mereduksi stress akademik	80
C. Gambaran Efektivitas Teknik Konseling Restrukturisasi Kognitif Untuk Mereduksi Stres Akademik Siswa SMK Negeri 5 Bandung Tahun Ajaran 2014 /2015	111

D.	Pembahasan Hasil Penelitian	124
E.	Keterbatasan Penelitian	130
BAB V	SIMPULAN DAN REKOMENDASI	
A.	Simpulan	132
B.	Rekomendasi	134
	DAFTAR PUSTAKA	135
	LAMPIRAN-LAMPIRAN	139

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
2.1 Proses Konseling Restrukturisasi kognitif	43
2.2 Proses Konseling Kognitif Perilaku yang Telah disesuaikan dengan Budaya Indonesia	44
3.1 Instrumen Stres Belajar dari Gadzella	54
3.2 Kategori Pemberian Skor Alternatif Jawaban	55
3.3 Kriteria Skor Ideal	70
3.4 Panduan Interpretasi Skor PND	72
4.1 Profil Stres Akademik Siswa Kelas X SMK Negeri 5 Bandung tahun 2014/2015	73
4.2 Profil Tingkat Stres Akademik Siswa Kelas X SMK Negeri 5 Bandung yang Menjadi Partisipan dalam Penelitian	75
4.3 Instrumen Pemikiran Menyimpang Konseli FB	82
4.4 Home Work Assighment FB	86
4.5 Decatastrophizing Instrumen Pemikiran Menyimpang Konseli FB	87
4.6 Reframing FB	89
4.7 Instrumen Pemikiran Menyimpang Konseli JW	94
4.8 Home Work Assighment JW	95
4.9 Decatastrophizing Instrumen Pemikiran Menyimpang Konseli JW	97
4.10 Reframing JW	99
4.11 Instrumen Pemikiran Menyimpang Konseli MR	102
4.12 Home Work Assighment MR	105
4.13 Decatastrophizing Instrumen Pemikiran Menyimpang Konseli MR	107
4.14 Reframing MR	109
4.15 Tabel Perubahan Skor Stres Akademik FB	112
4.16 Tabel Perubahan Skor Aspek Stressor Konseli FB	114
4.17 Tabel Perubahan Skor Reaksi Terhadap Stressor Konseli FB	115
4.18 Tabel Perubahan Skor Stres Akademik JW	116
4.19 Tabel Perubahan Skor Aspek Stressor Konseli JW	118
4.20 Tabel Perubahan Skor Reaksi Terhadap Stressor Konseli JW ..	119
4.21 Tabel Perubahan Skor Stres Akademik MR	121
4.22 Tabel Perubahan Skor Aspek Stressor Konseli MR	123
4.23 Tabel Perubahan Skor Reaksi Terhadap Stressor Konseli MR	124

DAFTAR GRAFIK

Grafik	Halaman
4.1 Base Line Stres Akademik FB Sebelum Intervensi	75
4.2 Base Line Stres Akademik JW Sebelum Intervensi	77
4.3 Base Line Stres Akademik MR Sebelum Intervensi	78
4.4 Base Line Stres Akademik FB Setelah Mendapatkan Intervensi	111
4.5 Profil Aspek Stressor FB setelah mendapatkan Intervensi	113
4.6 Profil Reaksi Terhadap Stressor Konseli FB setelah Mendapatkan Intervensi	114
4.7 Base Line Stres Akademik JW Setelah Mendapatkan Intervensi	115
4.8 Profil Aspek Stressor JW setelah mendapatkan Intervensi	117
4.9 Profil Reaksi Terhadap Stressor Konseli JW setelah Mendapatkan Intervensi	119
4.10 Base Line Stres Akademik MR Setelah Mendapatkan Intervensi	120
4.11 Profil Aspek Stressor MR Sebelum dan Setelah Mendapatkan Intervensi	122
4.12 Profil Reaksi Terhadap Stressor Konseli MR setelah Mendapatkan Intervensi	123

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN

1. Surat-Surat Penelitian
2. Data-Data Penelitian
3. Dokumentasi Penelitian
4. Daftar Riwayat Hidup